

כשהעבר מתנועע בתוך ההדרכה: מובחנות המטפל והתמרה בין-דורית במרחב הטיפולי

© מאת: ד"ר זאב אפל וד"ר ישראל אפל

תקציר

הספרות הפסיכותרפית והמערכתית עוסקת רבות בדינמיקות ההעברה וההעברה-הנגדית, אולם לעיתים קרובות נפקד מקומה של רמת מובחנות העצמי של המטפל עצמו (Therapist Differentiation) כמנוף מרכזי להצלחת הטיפול. מאמר זה מציג אינטגרציה קלינית בין תיאוריית המערכות המשפחתיות של מוריי בואן (Bowen Systems Theory), הפסיכותרפיה האקזיסטנציאליסטית והלוגותרפיה של ויקטור פרנקל, לבין כלי תקשורת חווייתיים מובנים (PAIRS). באמצעות תיאור מקרה והדרכה קלינית ממושכת של "סוזי" – מטפלת זוגית שפגשה בחדר את פצע הניצול וההשתקה ממשפחת המוצא שלה – המאמר מנתח את התופעה של "התהליך המקביל" (Parallel Process), שבו טריגר מצד מטופל מצית הצפה לימבית אצל המטפל ("הבלנדר במוח"). המאמר מתאר את המעבר מ"עצמי מדומה" (Pseudo-Self) מרצה ומותש לעבר עמדת "עצמי מוצק" (Solid Self) בעל נוכחות שאינה חרדתית (Non-Anxious Presence), וממחיש כיצד התמרת הכאב האישי של המטפל מאפשרת שחרור מ"כבלים שקופים" ופיוס בין-דורי עמוק, הן בקליניקה והן בחיים האישיים.

מילות מפתח: מובחנות העצמי, מוריי בואן, העברה נגדית, הדרכה קלינית (Supervision), תהליך מקביל, PAIRS, התמרה רב-דורית, ויקטור פרנקל, עמדת ה"אני" (I-Position).

מבוא: המטפל אינו לוח חלק

במסורת הטיפולית הקלאסית התקבעה לא פעם פנטזיה של המטפל כ"לוח חלק" (Tabula Rasa) או כמראה אטומה המשקפת את נפש המטופל בלבד. אולם הגישה המערכתית, ובפרט תורתו של מוריי בואן (Bowen, 1978), מנפצת הנחה זו: חדר הטיפולים אינו מעבדה סטרילית, אלא שדה מגנטי חי ורוחש שבו נפגשות שתי מערכות רגשיות טעונות. המטפל אינו צופה מן החוץ; הוא שותף פעיל במערכת, ונושא עמו את מטעניו, רגשיו ותיו, ורמת המובחנות שגיבש מול משפחת המוצא שלו (Bowen, 1988 & Kerr).

כאשר מטופל משחזר בחדר דפוס מערכתי של כניעה, ניצול או מאבק שליטה, הוא עלול לפעול כטריגר חריף המפגיש את המטפל עם הפצע הלא-מעובד שלו עצמו. במצב זה, המערכת עלולה להידרדר ל"סחף אמוציונלי" (Emotional Fusion) או לטריאנגולציה, שבהם המטפל נוטש את העמדה הטיפולית הניטרלית, תופס צד, או נשאב למאמצי ריצוי והצלה (Bowen, 1978).

כאן מתחדדת חשיבותה של **מובחנות המטפל (Therapist Differentiation)**. מובחנות זו אינה מתמצה בטכניקות התערבות חיצוניות, אלא ביכולת להחזיק "עצמי מוצק" (Solid Self) – לב פתוח, אמפתי וחומל, לצד גבולות פנימיים ברורים המבחינים בין חרדת המטופל לבין חרדת המטפל. עקרון יסוד בהדרכה המערכתית קובע: **מטפל אינו יכול להוביל מטופל אל מעבר לרמת המובחנות שהוא עצמו השיג מול משפחת המוצא שלו.**

¹ ד"ר זאב אפל - בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן, ד"ר ישראל אפל - משרד החינוך (פסיכולוג מחוזי ת"א)

שער הכניסה: שיחת ההדרכה והפצע שהוצת

אל חדר ההדרכה הקלינית נכנסה סוזי, משפטנית בהשכלתה, בעלת תואר שני בקרימינולוגיה קלינית ומטפלת זוגית מוסמכת. סוזי ביקשה הדרכה סביב טיפול מורכב בזוג (צילה ושמעון). המערכת של בני הזוג הציגה קיטוב קלאסי:

- **צילה** הייתה שרויה במיזוג רגשי קיצוני (Fusion) מול משפחת המוצא שלה ומול אחיה הבכור הדומיננטי, ודרשה משמעון להגיע כנוע וחולה לארוחות משפחתיות כדי "לחלוק כבוד" לאח.
- **שמעון** נסוג לניתוק רגשי (Emotional Cut-off), ריצה את אשתו מתוך פחד נטישה משתק, ובשיאו של מפגש פלט בייאוש: "אני כלי שרת עבורה, היא רק משתמשת בי לצרכיה".

המשפט הזה פעל כחץ מורעל במערכת העצבית של סוזי. הוא לא נשאר ברובד המקצועי; הוא הציף העברה-נגדית חריפה שסחררה אותה. הסיבה לכך נחשפה מיד: **סוזי עצמה תפקדה במשך ארבעה עשורים כ"כלי שרת" במשפחת המוצא הפטריארכלית שלה.**

כאשר חלה אביה בדלקת ריאות קשה שהסתבכה, נקראה סוזי בדחיפות "להציל את המצב". היא עזבה את עיסוקיה, השקיעה לילות כימים, ושיקמה רשת נגדיות משפחתית על סף פשיטת רגל. אולם בתום מסע ההבראה המפרך, גילתה כי אביה ואמה העבירו 70% מהעסק לאחיה הבכור – אדם נהנתן וחסר אחריות – בעוד לה הוקצו 2% בלבד. כשהעזה להציב גבול, לומר "לא", ולפתוח קליניקה עצמאית כמשאלת לב חייה, הגיבה אמה בבכי היסטרי, האשימה אותה בהרס המשפחה, וגזרה עליה נידוי מוחלט. במשך שנתיים שלמות התייחסה אליה האם כמי ש"מתה ונמחקה מן העולם".

סוזי פגשה על כורסת המטופל את חרדת הליבה המאיימת ביותר על קיומה: האמונה הלא-מודעת שיציאה לעצמאות ולמובחנות פירושה בגידה, נידוי ומוות רגשי.

הניתוח המערכתי: הגנוגרם המשפחתי וארבעה דורות של השתקה

חקירה מערכתית של הגנוגרם (Bowen, 1978; McGoldrick et al., 2020) המחישה כיצד טראומות של נחיתות מגדרית, שליטה והשתקה שוכפלו לאורך ארבעה דורות:

1. **דור 1 – הסבא והסבתא (אגנסיה):** סבתא אנאלפביתית, כנועה. היא הייתה כפופה באופן מוחלט לעריצות של סבא פטריארכלי, וקיידה את התפקיד הנשי כהקרבה מוחקת.
2. **דור 2 – ההורים:** אב בוגדני, דומיננטי, מהמר כפייתי, לצד אם חרדתית, מנוצלת ומרירה ש"ישבה לסוזי על העורק". המשפחה התנהלה כ"כת סגורה": הבנים הם מלכים הזוכים לכל המשאבים, והבנות הן משרתות ושעירים לעזאזל. השליטה הייתה טוטאלית – דירתה של סוזי מוקמה מול מרפסת ההורים, שאפשרה "תצפית 24/7" על תנועותיה.
3. **דור 3 – סוזי:** כילדה, עוברת חוויה קשה, שאמא מקצצת את שערות ראשה לתספורת של בן. בבגרותה, שחזרה את דמות האב הפוגעני בנישואין ראשונים לגבר מקטין ומתעלל. כדי לקנות זכות קיום, פיתחה סוזי "עצמי מדומה" (Pseudo-Self) של "סוס עבודה" הלוקח אחריות על הכל, עד לקריסה גופנית (מיגרנות, ורטיגו, ל"ד, סוכרת שבירת רגל).
4. **דור 4 – הדור הבא (הבנות):** הבת הבכורה (ציפורה, בת 23) תפקדה מגיל צעיר כ"ילדה הורית" (Parentified Child) ששימשה שומרת ראש רגשית לאמה מול האב. כעת, בבגרותה, היא בעטה במבנה, דרשה נפרדות, וטסה למזרח אסיה. הבת הצעירה (נועה) בחרה בנסיגה ובדממה דקה.

התהליך המקביל: שלוש זירות במראה אחת

במרחב ההדרכה התגלה מערך של שיקופים צולבים, הידוע בספרות כתהליך מקביל (Parallel Process):

זירה א': הקליניקה(המטופל ובן הזוג)	זירה ב': משפחת המוצא(ההורים והאח)	זירה ג': ההורות(הדור הבא)
שמעון זועק: "אני כלי שרת!"	האב והאח מנשלים, האם מנדה ורודפת: "את הרסת את המשפחה!"	ציפורה בועטת ודורשת עצמאות: מרד, התרחקות וטיסה למזרח אסיה
התגובה הלימבית של סוזי:	הפצע המוקדם של סוזי:	המלכוד ההורי של סוזי:
הצפה רגשית, הזדהות יתר עיוורת עם שמעון ודחף "להציל" אותו תוך תקיפת צילה.	תפקוד כ"סוס עבודה" מרצה ומנושל, ואימה משתקת מנידיו ומאובדן שייכות.	חווית נטישה ובגידה; תביעה לא-מודעת מציפורה להמשיך לשמש לה כ"שומרת ראש".
השחזור המערכתי:	השורש הבין-דורי:	סכנת השכפול הבין-דורי:
שחזור תפקיד הקורבן המנוצל בתוך החדר הטיפולי.	שלילת זכות הדיפרנציאציה והקול הנשי הריבוני.	הפעלת מנגנון אשמה ונאמנות כובלת כלפי הדור הבא.

תובנת ההתמרה בהדרכה:

- **ההשתקפות:** סוזי מזהה כי זעקתו של שמעון בחדר אינה אלא הד של זעקתה המושתקת מול הוריה.
- **ההתרה מול ציפורה:** ההבנה שהתרסתה של הבת אינה "בגידה", אלא **דחף התפתחותי בריא לנפרדות**, מאפשרת לסוזי לברך על עצמאותה של בתה, לשחרר אותה מתפקיד שומרת הראש, ולשבור את שרשרת ההשתקה הבין-דורית.

המלכוד של סוזי הגיע לשיאו כאשר בתה ציפורה התקשרה מאסיה והודיעה שהיא שומרת על קשר טלפוני עם הסבא והסבתא. המוח הלימבי של סוזי פירש זאת מיד כ"בגידה של שומרת הראש שלי". סוזי לא הבחינה שבאותו רגע בדיוק היא שחזרה מול בתה את הדפוס של אמה שלה: התביעה לנאמנות עיוורת שאינה מתירה נפרדות.

רק כאשר עיבדה בהדרכה שהתרסתה של ציפורה איננה שגויה, אלא **דחף בריא להתפתחות ולנפרדות** – צורך להפסיק לשמור על אמה ולהתחיל לחיות את חייה – הצליחה סוזי להרפות מהאחיזה, לבטל את תביעת האשמה, ולפתוח פתח לפיוס עמוק.

נקודת השבר והקריסה: אירוע "הבלנדר במוח"

בפתח אחד ממפגשי ההדרכה הביאה סוזי בהתרגשות שיר שנגע לליבה והרשים אותה מאד, (שיר שמסרה לה חברה למקצוע, מטפלת זוגית), – שיר שנכתב בעיצומו של משבר זוגי:

"כל אחת ואחת מהשריטות על לבנו, / יש בה אֶבֶן יסוד. / כל אֶבֶן ואֶבֶן איננה מאוסה... / היא אֶבֶן פְּנֵה בְּבִנֵּי אֶהְבֵּתֵנוּ הַנִּצְחִית."

השיר המחיש יכולת פואטית של **התמרה**: ההבנה ששריטות, פצעים ושונות אינם עילה לפירוק ("אבן מאסו הבונים"), אלא חומרי הבניין של ברית שלמה. סוזי השליכה זאת על נישואיה השניים – קשר שהעניק לה יציבות, אך כזה שבו עדיין נאבקה בריצוי כפייתי סביב סירים ואירוח.

אולם ברגע שניסתה לחבר בין המילים לבין חייה, התרחש קצר מערכתי. מילותיה נעתקו, מבטה התערפל, והיא אחזה בראשה: "הכל מתערבל לי כמו בלנדר במוח". מייד צפה תסמונת המתחזה וההלקאה העצמית: "מה אתה חושב עליי עכשיו? שאני מטומטמת? שאני מתחזה שמלמדת זוגות על מובחנות בעוד אני עצמי מתפרקת מול שתי דקות של שקט?".

המשגת האירוע בהדרכה:

זהו הרגע שבו ה-Pseudo-Self ("סוס העבודה") של סוזי קרס. כל עוד החזיקה בפסאודו-מובחנות של תפקוד בלתי פוסק, היא הגנה על עצמה מפני מפגש עם הריק והחרדה. ברגע שהתבקשה "לשהות" בשקט ולהרגיש, האמיגדלה חוותה סכנת שמד.

ההתערבות המרפאת בהדרכה לא הייתה מתן פרשנות אינטלקטואלית נוספת, אלא החזקת **עוגן מווסת (Down-regulation)**: המדריך עצר את השיח, הוריד את קצב הנשימה, והגדיר את איבוד המילים לא ככישלון מקצועי, אלא כרגע חסד – הרגע שבו המטפלת מניחה את כלי המלחמה ופוגשת, לראשונה בחייה, את ה"עצמי המוצק" של עצמה.

המפגש בין מוריי בואן לויקטור פרנקל: הממד הנואטי

כדי לבסס את השינוי, חיבר תהליך ההדרכה בין תורת המערכות של בואן (Bowen, 1978) לבין הלוגותרפיה של פרנקל (Frankl, 1969):

מושג בואניאני (Bowen)	מושג לוגותרפי (Frankl)	הביטוי וההתמרה אצל המטפלת
עצמי מדומה (Pseudo-Self)	ריק קיומי והטרונמיה (חוק זר)	פעולה מתוך ציווי העבר להוכיח ערך בעשייה כפייתית, בריצוי ובשירותיות מוחקת.
עצמי מוצק (Solid Self)	הממד הנואטי (רוח האדם החופשית)	היכולת להחזיק בערכיה (קליניקה, כתיבה, שקט) מתוך חירות פנימית שאינה נסדקת מאשמה.
עמדת ה"אני" (Position)	ערכים עמדתיים (Attitudinal Values)	החופש הפנימי לבחור את היחס והעמדה כלפי פצעי העבר (השיער שנגזר, הנישול הכלכלי).
מיזוג (Fusion) וחרדה	פחד מחופש וביטול הנפרדות	התפיסה המוטעית ששהייה עם עצמה היא "אנוכיות" והזנחה של משפחתה ומטופליה.

פרנקל טען כי השאיפה העליונה היא התעלות עצמית. אולם מנקודת מבט מערכתית, **אי אפשר להתעלות מעל העצמי בטרם קיים "עצמי מוצק" להישען עליו**. סוזי ניסתה להתעלות ולהקריב את חייה למען הוריה ומטופליה מתוך ריק קיומי; עבודת ההדרכה כוננה תחילה את הגבולות הנואטיים של ה"אני", שמתוכם בלבד יכולה לצמוח נתינה אמיתית שאינה נשחקת.

"הכבלים השקופים": ניתוח ספרותי-מערכתי

במאבקה של סוזי סביב גיל ה-50 בין סיר המטבח לבין הקליניקה והדוקטורט, צפו הכוחות הבין-דוריים שמשכו אותה לאחור. בספרו לב רעב, היטיב אשכול נבו (2021, עמ' 165) לתאר את המנגנון המערכתי של נאמנויות סמויות:

"הם משכו אותנו אחורה. הוא הרגיש שכל אחד מהם מחזיק בכבל שקוף שנעוץ בגב שלו, ומדי פעם מושך אותו אחורה. ולמטה. אל החיים השפופים שהם בחרו לחיות... אימא החזיקה בכבל החרדה... 'תזזה, אתה תיפול'... אתה לא תצליח'... אבא שלו החזיק בכבל התכליתיות. כל פעולה נבחנה אך ורק בהקשר של התועלת המיידית, רצוי הכספית... הבין כבר אז שיצטרך לשמור מרחק מהם כדי להיות הוא..."

מילותיו של נבו מתכתבות עם שירה הנוקב של זלדה (1985), "באותו ערב מוזר":

"מישהו שאל: האם אפשר לשנות את העבר? / והאשה החולנית ענתה בזעף: / העבר איננו תכשיט חתום בתוך קפסה של בדלח... / העבר מתנועע בתוך ההוה... / אך האיש הגלמוד מלמל: / והלא היה פעם אברהם בתבל, / זה שלא לקח אפילו חוט מנפש מולידו."

השילוב בין נבו לזלדה משרטט את הדילמה המערכתית:

- **כבל החרדה וכבל התכליתיות:** אמה של סוזי החזיקה בכבל החרדה ("את הורסת אותנו"), ואביה בכבל התכליתיות ("מה זה השטויות האלה טיפול ודוקטורט? תראי את אחיך מרוויח יפה בנגריה").
- **אשליית "האיש הגלמוד":** הניסיון של סוזי להתנתק (Cut-off) לשנתיים לא שחרר אותה; הכבלים השקופים המשיכו למשוך אותה מבפנים דרך אשמה, סומטיזציה ומיגרנות.
- **ההתמרה המובחנת:** מובחנות אמיתית אינה בריחה של "איש גלמוד", אלא ניתוק מושכל של הכבלים תוך שמירה על זיקה חומלת סוזי אינה שורפת את הגשרים, אך גם אינה משתעבדת. היא מחזירה את הכבלים לבעליהם בעמדת **No JADE** (ללא Justify, Argue, Defend, Explain).

ארגז הכלים היישומי: עמדת ה-I-Position בחיים ובקליניקה

כדי לתרגם את התובנה להרגל עצבי חדש, אומנה סוזי במעבר משיח מגננתי לשיח מובחן ונקי:

טריגר ממשפחת המוצא	תגובה לא-מובחנת (JADE): התגוננות או התפרצות	עמדת I-Position מובחנת נקייה
ביקורת על פתיחת הקליניקה: "מה את מתפנקת? אחיך קורע את עצמו בעסק!"	"עבדתי כמו חמור כל השנים, הבראתי לכם את העסק, למה אתם בחיים לא מעריכים אותי?!"	"הקליניקה והעיסוק הטיפולי שלי הם בעלי ערך עמוק עבורי, וכך אני בוחרת לנהל את חיי וזמני."
תצפית חודרנית מהמרפסת:	צעקות ומחנק: "נמאס לי שאתם עוקבים אחריי! תעזבו אותי ותנו לי לנשום סוף-סוף!"	"אני שמחה להיפגש כשאנו מתאמים מראש. כרגע זה לא מתאים, נתאם מועד אחר."

טריגר ממשפחת המוצא	תגובה לא-מובחנת (JADE): התגוננות או התפרצות	עמדת I-Position מובחנת נקייה
"ראינו שאת לא בבית, איפה את מסתובבת?"		
מחיקת זהות וכינוי בשם המוקטן: שימוש מקטין בכינוי "סו" ולעג על תאריה.	כעס והצטדקות: "די כבר לקרוא לי ככה, אני דוקטורנטית, אתם הרסתם לי את הילדות!"	עמדה ריבונית ושקטה: "שמי הוא סוזי. חשוב לי שתפנו אליי בשמי המלא."
שמעון בקליניקה: "אני רק כלי שרת עבורה!"	העברה נגדית: כעס על צילה, ניסיון "להציל" את שמעון ולהטיף לה על אטימותה.	נוכחות לא-חרדתית: "שמעון, אני שומעת את חוויית הניצול. בוא נבדוק כיצד אתה מוותר על עמדתך, ואיך תוכל להגדיר את ה'אני' שלך מולה מבלי להיעלם."

סיכום,

מהשם המוקטן "סו" אל האישה הריבונית "סוזי"

ההתמרה שעברה סוזי במרחב ההדרכה מדגימה את כוחה של הדיפרנציאציה:

1. **המטפל ככלי הטיפולי המרכזי:** מטפל אינו נדרש להיות חף מצלקות, אלא מודע להן. כאשר המטפל מזהה היכן הפצע שלו מהדהד את המטופל, הפצע מפסיק להיות נקודה עיוורת (Blind Spot) והופך למקור ראשון במעלה של אינטואיציה, אמפתיה ומנהיגות קלינית.
2. **האינדיבידואל כמנוף לשינוי מערכתי:** לפי בואן, די באדם אחד במערכת שמעלה את רמת המובחנות שלו ואינו משתף פעולה עם החרדה, כדי לשנות את הריקוד המשפחתי כולו. ברגע שסוזי הפסיקה לרדוף אחרי אמה ולא נבהלה מנידוי, ובמקביל שחררה את בתה ציפורה מאשמה – שרשרת ההשתקה הבין-דורית נשברה.
3. **השבת השם והקול:** המסע של סוזי הוא מסע התפתחותי מן השם המוקטן "סו" – הפונקציה המשרתת שנמדדת בכבל התכליתיות של האב ובכבל החרדה של האם – אל השם המלא והריבוני "סוזי": אישה, חוקרת, מטפלת ומשוררת, המחזיקה בבאר פנימית יציבה.

כאשר המטפל המובחן מתמיר את כאבו שלו לעמדה של נוכחות שאינה חרדתית, חדר הטיפולים מפסיק להיות זירה של שחזור טראומות עבר, והופך למרחב מקודש של חירות, צמיחה ואהבה מובחנת.

מקורות

- אפל, ז' (1996). דיפרנציאציה של העצמי, מדידתה ותרומתה להסתגלות לנישואין. חיבור לשם קבלת תואר דוקטור, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.
- זלדה (1985). באותו ערב מוזר. בתוך: שנבדלו מכל מרחק. תל אביב: הוצאת הקיבוץ המאוחד.
- נבו, א' (2021). לב רעב. אור יהודה: כנרת זמורה-דביר.
- שלסקי, ש' ואפל, ז' (2010). נרטיבים בקבוצה בשירות ההבניה-מחדש של העצמי: אסירים מספרים על זוגיותם. בתוך ר' תובל-משיח וג' ספקטור-מרזל (עורכות), מחקר נרטיבי: תיאוריה, יצירה, פרשנות (עמ' 349–378). ירושלים ותל אביב: הוצאת מאגנס ומכון מופ"ת.
- Boszormenyi-Nagy, I & Spark, G. M. (1973). *Invisible Loyalties: Reciprocity in Intergenerational Family Therapy*. New York: Harper & Row.
- Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Frankl, V. E. (1969). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York: World Publishing Company.
- Gordon, L. H & Durana, C. (1999). *PAIRS: Practical Application of Intimate Relationship Skills*. Weston, FL: PAIRS Foundation.
- Kerr, M. E & Bowen, M. (1988). *Family Evaluation: An Approach Based on Bowen Theory*. New York: W. W. Norton & Company.
- McGoldrick, M., Gerson, R & Petry, S. (2020). *Genograms: Assessment and Intervention* (4th ed.). New York: W. W. Norton & Company.